

Köllingserf 23, 7451 XA Holten

René van Velzen
Paranormaal therapeut/
Magnetiseur



T: 0548 - 366572

E: R.H.M.vanVelzen@kpnplanet.nl

Telefonisch spreekuur 18.00-18.30 u

Meer informatie
www.gripholten.nl

Luchtweginfecties bij kinderen: minder is meer



Het immuunsysteem bij kinderen maakt een lange ontwikkeling door, en dat gaat infectie per infectie... Iedere overwonnen infectie is een stapje dicht naar een goed, volwassen immuunsysteem. En kinderen maken makkelijk (hoge) koorts, zelfs zonder infectie: ook hersenontwikkeling verloopt vaak met een ontstekingsreactie en koorts.

Voor de laatste jaren maken (ernstige) artsen en wetenschappers zich zorgen over 'overtesten' en 'overbehandeling', en vooral een veel te frequent antibioticagebruik bij luchtweginfecties bij kinderen. Meestal zijn deze viraal, zelfs lage **luchtweginfecties**. Antibiotica zijn daarbij nutteloos, vernietigen de darmflora (en dus de natuurlijke immuniteit), en liggen aan de basis van latere ziektegevoeligheid, én de problematische antibioticaresistentie, individueel en wereldwijd.

NVDR:
Enkele dagen ziektegedrag en koorts is normaal bij kinderen. Een paar dagen uitzieken met natuurlijke middeljes (honing, **vlierbessiroop**, warme thee en kippensoep) zijn meestal voldoende.

Maak je zorgen bij: nekstijfheid, bewustzijnsverandering, koorts langer dan 3 dagen. Geelgroene fluïmen wijzen op een bacteriële bij besmetting.

Verlaagde immuniteit bij kinderen



Een volwassene maakt gemiddeld drie neusverkoudheden door per jaar. In vergelijking met volwassenen be-

schikken kinderen over minder weerstand (immuniteit) tegen virussen. Kinderen (jonger dan drie jaar) hebben daarom zeven maal meer kans op een loopneus. Er bestaan honderden verschillende (corona-)virussen die u graag opzadelen met een 'snotneus'.

De kans dat we één van deze vieze gasten tegen het lijf lopen is dus erg groot. Of u al dan niet ziek wordt na contact met één van deze 'snotbeestjes' hangt af van de afweer waarover je beschikt. Een immuunsysteem of afweersysteem in topconditie is dus de beste remedie. Vermoeidheid, stress, slechte voedingsgewoontes verzwakken onze afweer en geven vreemde beestjes meer kans om ons ziek te maken. Helaas bestaat er tegen verkoudheid geen remedie en kunnen we alleen de klachten wat verzachten.

Kurkuma en gember tegen gewrichtspijn

Kurkuma is volgens wetenschappers beter in het bestrijden van gewrichtspijn dan hydrocortisone. Dit komt omdat kurkuma in staat is het histamineniveau te verminderen door de productie van natuurlijke cortisone, geproduceerd door de bijnieren, te verhogen. Kurkuma werkt volgens onderzoek even goed als de klassieke pijnstillers en heeft daarenboven geen enkel neveneffect. Kurkuma werkt immers ook als een beschermer van de lever.



Gember levert op zijn beurt ook een positieve bijdrage en blokkeert de productie van prostaglandinen. Prostaglandinen zijn een groep van hormoonachtige stoffen die op lokaal niveau werkzaam zijn in het reguleren van vele fysiologische processen, zoals die bij ontstekingen en pijn. Ze veroorzaken pijnlijke zwellingen bij mensen die aan osteoarthritis lijden. Gember blokkeert ook de eiwitten die ontstekingsreacties veroorzaken. Om van beide stoffen voldoende in te nemen, is het noodzakelijk om dagelijks capsules te gebruiken.

Vermijd cortisonespuit in gewrichten

Ontstekingen in knie of heup komen vaak voor, zijn pijnlijk en belemmeren ernstig de mobiliteit. Bij (osteo)arthritis in knie of heup zullen artsen vaak proberen om de last te lenigen door injecties met cortisonen in het aangedane gewricht. Cortisonen zijn ontstekingsremmende medicijnen, dus niet onlogisch bij artritis (=ontsteking). Bij artrose zeker zinloos, want dit is 'sleet', en geen ontsteking.

Onderzoekers aan de universiteit van Boston evalueerden de resultaten bij 459 patiënten die een cortisoneninspuiting kregen in heup- of kniegewricht. Ze deden dit op basis van scans en de ervaringen van de pati-

ënten zelf. Hieruit bleek dat na een heupinjectie 10%, en na een knieinjectie 4% van de patiënten nadien meer gewrichtsklachten had. Werden vastgesteld: een snellere achteruitgang van de osteoarthritis, gewichtsaftrek, botafbraak en botverlies, en insufficiëntiefracturen. Deze studie doet vragen rijzen over de veiligheid van cortisone-injecties.

Bovendien zijn er veilige natuurlijke middelen voor artritis: curcumine, duivelsklauw (ontstekingsremmend), glucosamine, MSM, e.d. (gewrichtsherstellend en pijnstillend).

Reuma: bewegen maar niet overbelasten

In het beginstadium van reuma is het belangrijk dat preventieve maatregelen worden ingevoerd. Bij zwaarlijvige personen met knie-artrose is het aan te raden om te vermageren zodat de belasting op het kniegewricht afneemt.

Tijdens het uitvoeren van huishoudelijke taken zoals stofzuigen of dweilen moet een voldoende lang handvat gebruikt worden.

De afwas doen gebeurt het best aan een voldoende hoge werktafel (rechte rug).

Rusten is geen goede raadgever. Het blijft belangrijk om het pijnlijke gewricht in beweging te houden zonder het te willen overbelasten. Beweging zorgt ervoor dat de spieren die het gewricht ondersteunen in goede conditie verkeren.

Wanneer preventieve maatregelen hun effect verliezen zit er niets anders op dan het starten van een behandeling. Pijnstillende maatregelen (bv. inname van kurkuma, MSM, boswellia, gember,...) kunnen gebruikt worden. Ook van kraakbeenondersteunende stoffen zoals glucosamine, chondroïtine en collageen is de werking al bewezen.

Voeding en supplementen tegen artritis

Iedere man of vrouw die last heeft van artritis (ontsteking van de gewrichten) moet er eerst en vooral voor zorgen dat ze minder eiwitten en verzadigde vetten eten. Het is van cruciaal belang dat de consumptie van fruit en groenten drastisch wordt verhoogd.



Op het vlak van supplementen moet zeker glucosamine dagelijks worden gebruikt. Glucosamine is een basis-materiaal voor het herstellen van kraakbeen. Glucosamine herstelt de gewrichtweefsels echter slechts zeer langzaam (reken minimum op twaalf weken). Pas dan vermindert de pijn definitief. Veel mensen hebben het geduld niet en laten glucosamine veel te vroeg voor wat het is. Dat is jammer want geleidelijk aan zal men



Vakantieplanning 2023

Ma 21 aug. t/m ma 28 aug

minder pijn voelen en minder beroep moeten doen op de maagbelastende pijnremmers. De gemiddelde hoeveelheid glucosamine die per dag moet ingenomen worden bedraagt 1500 milligram (drie maal 500 milligram tijdens de maaltijden).

Het eten van varkensvlees moet worden vermeden, hierin zitten stoffen die reumatische pijnen verergeren.

De essentiële vetzuren zijn ook belangrijk voor artritislijders. De vetzuren elimineren langzaam maar zeker de ontstekingsreacties. Ze worden ook best drie maal per dag bij de maaltijden ingenomen.

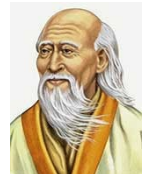


Een vitamine D supplement in combinatie met calcium en magnesium is tevens goed voor artritispatiënten. Uit klinische studies blijkt dat artritislijders, die een tekort aan vitamine D vertonen, meer pijn hebben dan mensen die over voldoende vitamine D beschikken.

Curcumine werkt als natuurlijke ontstekingsremmer. Farmaceutische ontstekingsremmers remmen wel de pijn, maar ze bevorderen herstel niet en er zijn gezondheidsrisico's aan verbonden. Curcumine is wel bewezen veilig.

Tot slot is 2000 tot 3000 milligram vitamine C per dag doeltreffend. Vitamine C werkt licht pijnstillend, is sterk ontstekingswerend en een zeer krachtige antioxidant. Vitamine C is ook belangrijk voor de collageen synthese. Precies dit mechanisme is betrokken bij het herstel van de gewrichtweefsels.

Chinese Wijsheden



De wortel der dingen te zien: dát is intelligentie.

Zware metalen



Zware metalen komen van nature voor in de bodem, en komen vrij door erosie of vulkaanuitbarstingen. Maar de menselijke mijn- en industriële activiteit heeft de concentratie er van in onze leefomgeving explosief verveelvoudigd.

In onze moderne maatschappij worden wij daardoor continu blootgesteld aan toxische stoffen en zware metalen. Denk aan lood, kwik, cadmium, nikkel, aluminium, arseen, e.a...

Vooraf vegetariërs en mensen die wonen/werken in industriegebied (en rokers) lopen een verhoogd risico.

Zware metalen veroorzaken oxidatieve stress, verdringen lichtere moleculen zoals zink en ijzer op kritieke plaatsen in enzymen en hemoglobine, en veroorzaken leveroverbelasting.

De meeste zware metalen zijn neurotoxisch (tasten zenuwen en hersenen aan) en nefrotoxisch (niertoxisch). Kwik, cadmium en lood zijn verdacht voor hartziekten.

Zware metalen (vooral kwik) verstoren de immuunregulatie, vernietigen de goede darmflora, waardoor deze vervangen wordt door pathogenen. Dit leidt tot grotere infectiegevoeligheid, chronische ziektes, auto-immuunziekten en kanker. Kwik zit vooral in amalgaam (tandvullingen), vaccins en ook in vis (afhankelijk van herkomst).

Het is dus belangrijk om alle bronnen van zware metalen zoveel mogelijk te mijden, en te zorgen voor een goede ontgiftiging.

Hoe de gevolgen van luchtvervuiling beperken

Behalve de milieuvriendelijke maatregelen waaraan de Belgische regering nu werkt, bestaan er een aantal vitaminen, mineralen en spoorelementen die iedereen kunnen helpen om een deel van de nefaste invloeden van smog te neutraliseren.

Een overzicht:

- Vitamine A (5000 I.E. per dag): Vitamine A is essentieel om de ogen en de longen te beschermen tegen luchtvervuiling.
- Vitamine C (1200 milligram per dag): Vitamine C is o.a. belangrijk om de giftige cadmiumdeeltjes in de buitenlucht te neutraliseren.
- Vitamine E (600 I.E. per dag): De vitaminen C en E werken samen om de cellen in de longen gezond te houden. (Mensen die bloedverdunders gebruiken raadplegen eerst hun arts)
- Selenium (200 microgram per dag): Selenium voorkomt de opeenhoping van

zware metalen in het lichaam. Selenium bindt zich aan toxische moleculen (o.a. lood, zilver, cadmium, thallium, koper), maakt ze minder schadelijk en zorgt ervoor dat ze uit het lichaam verwijderd worden.

- Essentiële vetzuren (EPA en DHA - 2000 milligram per dag): Gezuiverde visolie beschermt hart en longen tegen de gevolgen van smog en luchtvervuiling.
- Calcium (1000 - 1200 milligram per dag): Smog verzuurt het menselijke lichaam. Ons organisme heeft daarom méér calcium nodig om de verzuring tegen te gaan.

Vermijd chirurgische ingreep bij lage rugpijn



Volgens een analyse van een dertigtal studies zijn door een fysiotherapeut voorgeschreven oefeningen, die tot viermaal per week worden uitgevoerd en gericht zijn op de versterking van de buik- en rugspieren, veel effectiever in het bestrijden en voorkomen van lage rugpijn dan een chirurgische ingreep. Volgens de onderzoekers krijgt 70 tot 85 procent van de bevolking vroeg of laat af te rekenen met lage rug klachten. Mensen kunnen voor en na de oefeningen ook gebruik maken van natuurlijke ontstekingsremmende stoffen, dit teneinde pijn te voorkomen.

Door het versterken van de buik- en rugspieren wordt de wervelkolom beter ondersteund, mensen krijgen automatisch een betere houding, en ervaren door de betere bloedstroming een betere flexibiliteit in hun lichaam. De oefeningen zorgen er in een aantal gevallen zelfs voor dat er sprake is van een regeneratie van de tussenwervelschijven. De keuze van de juiste oefeningen per patiënt is echter van cruciaal belang. Precies daarom is de hulp van een kinesist absoluut noodzakelijk.

Lage rugpijn kan veroorzaakt worden door stress

Lage rugpijn wordt ook wel 'spit' of "ischias" genoemd. Het komt veel voor. Sommige mensen krijgen het maar één keer, bij anderen komt het geregeld terug. Vooral bewegen kan voor een bijna verlamme pijn zorgen. Van een stoel opstaan of uit bed komen, lijkt een ware marteling. Mensen met lage rugpijn bewegen hun rug zo min mogelijk.

Lage rugpijn ontstaat meestal door overbelasting van de rug: te vlug of te zwaar tillen of een verkeerde beweging maken. Uw rugspieren langdurig spannen, is ook

een vorm van overbelasting. Mensen spannen hun rugspieren vaak zonder dat ze het in de gaten hebben. Denk hierbij ook psychische stress. Het is niet altijd duidelijk waardoor iemand rugpijn krijgt. Het kan zijn dat meerdere oorzaken tegelijk een rol spelen. Bijvoorbeeld een slechte lichamelijke conditie, veel autorijden en spanningen. Ook zijn er geestelijke factoren die een rol kunnen spelen bij lage rugpijn. Teveel zorgen maken over de toekomst of vaak boos zijn op jezelf of de omgeving.

Mensen gebruiken soms hun lichaam als vuilnisbak, alles wat ze niet willen uitten houden ze binnen.

Paranoten voor een scherpe geest

Volgens een Braziliaanse studie houdt één paranoot per dag je geest al scherp. Na zes maanden hadden deelnemers van die studie een vloeiender taalgebruik gekregen en konden ze sneller objecten in elkaar puzzelen. De deelnemers waren gemiddeld 77 jaar. De artsen legden de verklaren voor deze resultaten bij het hoge seleniumgehalte van paranoten. Selenium is een mineraal dat bepaalde enzymen in het lichaam nodig hebben. Met name enzymen die onmisbaar zijn in de strijd tegen oxidatieve stress gebruiken selenium. Inderdaad toonde deze studie naast een toename van het seleniumgehalte in het bloed ook een toename van de activiteit van een antioxidant-enzym dat selenium nodig heeft. Een paranoot kan meer dan 200 gr selenium bevatten, dat is veel meer dan wat westerse voeding gemiddeld per dag opbrengt.



Noten, supergezond

Nadat Spaanse onderzoekers meer dan 7.000 mannen en vrouwen in het oog hielden gedurende een periode van bijna vijf jaar, zagen ze dat diegenen die meer dan drie porties noten per week aten, 39% minder kans hadden om te overlijden. Een portie noten komt overeen met 28 gram. Walnoten, die ook rijk zijn aan omega-3 en polyfenolen, hadden het sterkste effect: een reductie op sterfte van 45%!



**Oosterse
Wijsheden**

**Verlangen naar de toekomst wijst
op de wens het heden te vermijden.**

Krisnamurti